

Figūras Draugi

Завтрак 7.00 - 9.00	Завтрак 7.00 - 9.00	Завтрак 7.00 - 9.00	Завтрак 7.00 - 9.00	Завтрак 7.00 - 9.00
200 мл воды 150 г ягод или фрукт Свежий салат с тунцом 50 г салата 100 г помидоров 80 г тунца в собственном соку 2 ч.л. раст. масла, сок лимона 2 x 40 г хлеба	1 2 0,5 1 1 2 Ф З О Б Ж З 200 мл воды Рисовая каша с яблоками 5 ст.л. рисовых хлопьев 150 мл воды 1 яблоко, 1 ч.л. сахара, корица 200 г постного фруктового йогурта <i>Яблоко разрежьте на мелкие кусочки, немного поварите и в конце добавьте рисовых хлопьев и сахар. Подавать с йогуртом.</i>	200 мл воды 150 г свежих ягод 50 г обезжиренного творога 50 г йогурта без добавок, 1 ч.л. меда и ванильного сахара 1 0,5 0,5 1 0,5 Ф Са Ж Л 200 мл воды Салат с копченым сыром и грейпфрутом 100 г мякоти грейпфрута 150 г помидоров 30 г копченого сыра 1 ч.л. раст. масла, лимонный сок Соль, перец, 1 ст.л. свежей зелени 2 куска хлеба <i>Сыр натереть на крупной терке, остальные нарезать кубиками, положить в посуду, залить маслом, лимонным соком и поставить в холодильник на 0,5 часа.</i>	200 мл воды 150 г ягод или фрукт 60 г белого хлеба 80 г тунца в собственном соку 30 г свежего сыра 25 г каперсов <i>Хлеб поджарить и сверху положить тунец со свежим сыром. Декорировать каперсами.</i> 1 2 1 1 1 Ф З Б Са 200 мл воды 150 г ягод или фрукт Поджаренный хлеб с тунцом и каперсами 60 г белого хлеба 80 г тунца в собственном соку 30 г свежего сыра 25 г каперсов <i>Хлеб поджарить и сверху положить тунец со свежим сыром. Декорировать каперсами.</i>	200 мл воды 150 г ягод или фрукт 50 г кускуса 1 помидор, 1 огурец,6, луковица Укроп, петрушка, перец, лимонный сок 1 ч. л. растительного масла 60 мл холодной воды <i>Помидоры, огурцы нарезать мелкими кубиками, мелко нарезать лук и зелень. Все положить в миску, посыпать солью и перцем, лимонным соком, оливковым маслом и водой. Перемешать и поставить в холодильник на 20-30 минут, чтобы кускус набух. Затем еще раз перемешать.</i> 1 2 0,5 Ф З О 200 мл воды 150 г ягод или фрукт Салат с кус-кусом 50 г кускуса 1 помидор, 1 огурец,6, луковица Укроп, петрушка, перец, лимонный сок 1 ч. л. растительного масла 60 мл холодной воды <i>Помидоры, огурцы нарезать мелкими кубиками, мелко нарезать лук и зелень. Все положить в миску, посыпать солью и перцем, лимонным соком, оливковым маслом и водой. Перемешать и поставить в холодильник на 20-30 минут, чтобы кускус набух. Затем еще раз перемешать.</i>
Второй завтрак 10.00 или Полдник 16.00	Второй завтрак 10.00 или Полдник 16.00	Второй завтрак 10.00 или Полдник 16.00	Второй завтрак 10.00 или Полдник 16.00	Второй завтрак 10.00 или Полдник 16.00
200 мл воды 3 ст.л. сыра Philadelphia Milka 40 г сухариков или галет	200 мл воды 200 мл сливового или персикового сока 120 мл молочного мороженого 1 1 Л Ф Л 200 мл воды Молочный коктейль 200 мл сливового или персикового сока 120 мл молочного мороженого	200 мл воды 150 г свежих ягод 50 г обезжиренного творога 50 г йогурта без добавок, 1 ч.л. меда и ванильного сахара 1 0,5 0,5 1 0,5 Ф Са Ж Л 200 мл воды 150 г свежих ягод 50 г обезжиренного творога 50 г йогурта без добавок, 1 ч.л. меда и ванильного сахара	200 мл воды 1 ломтик хлеба 3 ч.л. варенья или меда 1 1 З Л 200 мл воды 1 ломтик хлеба 3 ч.л. варенья или меда	200 мл воды 150 г черники 120 г йогурта без добавок, 1 ч.л. сахара <i>Все измельчить в блендере и положить на 0,5 часа в холодильник.</i> 1 1 1 1 Ф Ф Са 200 мл воды Черничное мороженое 150 г черники 120 г йогурта без добавок, 1 ч.л. сахара <i>Все измельчить в блендере и положить на 0,5 часа в холодильник.</i>
Обед 12.00 - 13.00	Обед 12.00 - 13.00	Обед 12.00 - 13.00	Обед 12.00 - 13.00	Обед 12.00 - 13.00
200 мл воды Жареная на гриле свинина с тушеной капустой 120 г сырой нежирной свинины 300 г квашеной капусты 200 мл апельсинового сока 50 г отварного картофеля <i>Свинину пожарить на гриле. Квашеную капусту тушить в апельсиновом соке. Подается с картофелем.</i>	200 мл воды 180 г сырого куриного филе 400 мл воды 1 луковица, лук-порей, 0,5 паприки 2 моркови, 1 броква 120 г консервированных помидоров 1 ч.л. раст. масла 2 куска хлеба Лук, лук-порей, морковь, брюкву, Курицу порезать и обжарить на масле. Вскипятить 400 мл воды, добавить специи, обжаренные овощи, курицу и паприку. В конце добавить консервированных помидоров. Подавать с хлебом. 2 1 1 0,5 2 Б О Ж З 200 мл воды Куриный суп с овощами 180 г сырого куриного филе 400 мл воды 1 луковица, лук-порей, 0,5 паприки 2 моркови, 1 броква 120 г консервированных помидоров 1 ч.л. раст. масла 2 куска хлеба Лук, лук-порей, морковь, брюкву, Курицу порезать и обжарить на масле. Вскипятить 400 мл воды, добавить специи, обжаренные овощи, курицу и паприку. В конце добавить консервированных помидоров. Подавать с хлебом.	200 мл воды 120 г куриного фарша 150 г моркови 1 яичный белок, соль, перец, карри 25 г сухого коричневого риса <i>Соус: 150 г помидоров в собственном соку, 1 ст.л. томатной пасты, 2 ч.л. муки Из фарша, тертой моркови, яичного белка и специй сделать небольшие фрикадельки и обжарить на сковороде без жира. Затем выложить в кастрюлю, добавить соус и тушить до готовности. Подавать с отварным рисом.</i> 2 1 1 1 Б О З 200 мл воды Куриная запеканка с морковью 120 г куриного фарша 150 г моркови 1 яичный белок, соль, перец, карри 25 г сухого коричневого риса <i>Соус: 150 г помидоров в собственном соку, 1 ст.л. томатной пасты, 2 ч.л. муки Из фарша, тертой моркови, яичного белка и специй сделать небольшие фрикадельки и обжарить на сковороде без жира. Затем выложить в кастрюлю, добавить соус и тушить до готовности. Подавать с отварным рисом.</i>	200 мл воды 180 г сырого куриного филе 200 мл апельсинового сока 2 ч.л. крахмала Соль, карри 300 г моркови чеснок, соль 1 ч.л. раст. масла <i>Филе обвалить в крахмале и обжарить на масле, затем добавить апельсиновый сок и потушить 30 мин. В это время морковь разрезать вдоль на палочки, натереть чесноком и жарить на гриле 30 мин. при 220 градусах.</i> 2 1 1 0,5 Б Ф О Ж 200 мл воды Оранжевая курица 180 г сырого куриного филе 200 мл апельсинового сока 2 ч.л. крахмала Соль, карри 300 г моркови чеснок, соль 1 ч.л. раст. масла <i>Филе обвалить в крахмале и обжарить на масле, затем добавить апельсиновый сок и потушить 30 мин. В это время морковь разрезать вдоль на палочки, натереть чесноком и жарить на гриле 30 мин. при 220 градусах.</i>	200 мл воды 120 г свежего лосося 100 г картофеля 1 зубчик чеснока 150 г редиски, 150 г огурцов 30 г свежего сыра Лимонный сок, петрушка <i>Картофель завернуть в фольгу, посыпать нарезанным чесноком, сверху положить лосось, сбрызнутый лимонным соком и специями. Выпекать в духовке около 30 минут при 200 градусах. Редис, огурцы натереть и смешать с тертым сыром и рубленой свежей петрушкой, потом положить на готовый лосось.</i> 3 1 1 1 1 Б З О Са 200 мл воды Филе лосося с жареным картофелем 120 г свежего лосося 100 г картофеля 1 зубчик чеснока 150 г редиски, 150 г огурцов 30 г свежего сыра Лимонный сок, петрушка